

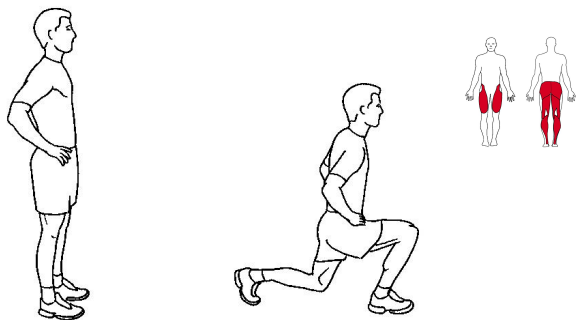
Øvilsini gerast sum supersæt, har A, B, C og Dverða gjørd saman. Td. A (øvilsi 1 og 2) har tú gert 12 reps av øvilsi 1 og síðani 12 reps av øvilsi 2. Hetta gert tú 3 ferðir, so tú í alt gert 30 reps av hvørjum. Síðani gert tú B og C uppá sama máta. Um tú heldur at hetta er ov lætt, gert tú A, B, C og D umaftur.

A: 1 og 2

B: 3 og 4

C: 5 og 6

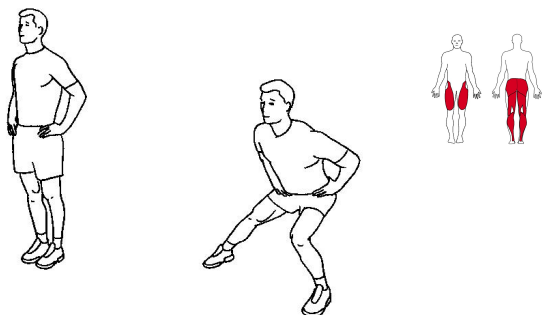
D: 7 og 8



1. Udfald frem 1

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.

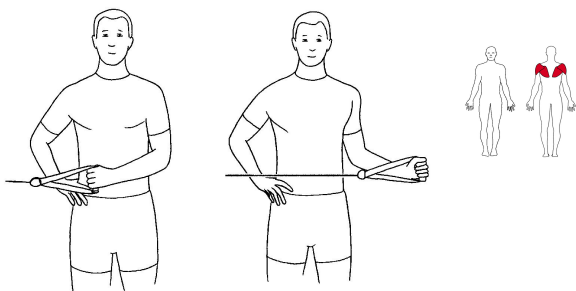
Sæt: 3 , Reps: 12



2. Udfald til siden 1

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Før det aktive ben ud til siden og læg tyngden over til denne side. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er det aktive ben bøjet og standbenet er næsten strakt. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag til den anden side.

Sæt: 3 , Reps: 12

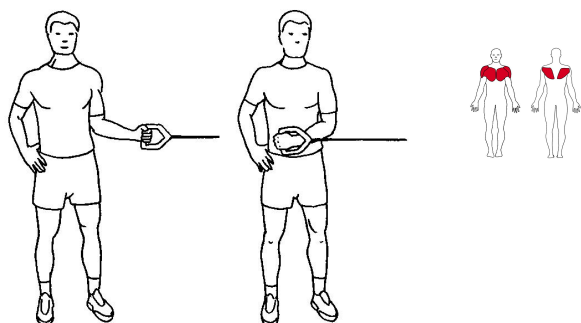


3. Stående udadrotation skulder

Stå med et godt greb om håndtaget. Albuen i siden og bøjet 90 grader med armen ind foran kroppen. Drej skulderen udad så langt du kan uden at albuen flyttes. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm.

Sæt: 3 , Reps: 12

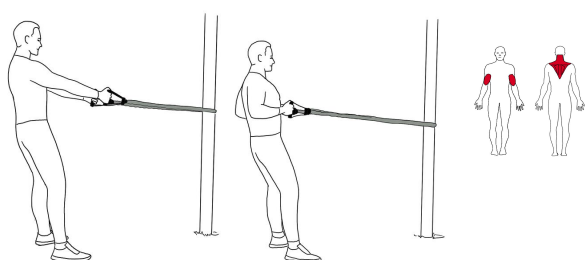




4. Stående indadrotation skulder

Stå med siden til apparatet og et godt greb om håndtaget. Albuen er bøjet 90 grader og underarmen peger ud fra kroppen. Drej indad i skulderen til underarmen ligger ind til og på tværs af maven. Albuen holdes under hele øvelsen tæt til kroppen. Byt arm.

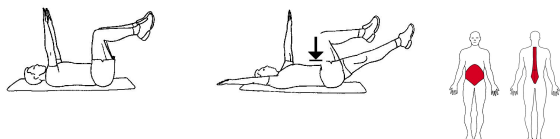
Sæt: 3 , Reps: 12



5. Roning med elastik 2

Stå med spredte ben, et håndtag i hver hånd og med ansigtet imod fæstne punktet. Hold armene strakt ud fra kroppen og træk håndtagene imod dig. Før langsomt tilbage igen.

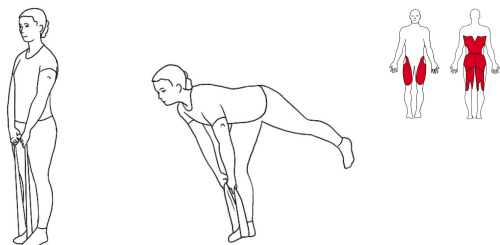
Sæt: 3 , Reps: 12



6. Dead Bug 2

Lig på ryggen med hofter og knæ bøjet 90 grader og armene strakte over brystkassen. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Lændesvejlet skal flades ud mod gulvet. Samtidig sænkes den ene arm og det modsatte ben.

Sæt: 3 , Reps: 12

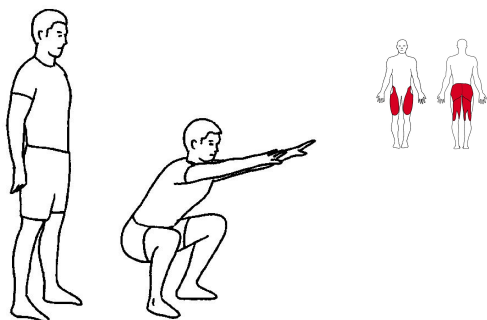


7. etbens-romanian dødløft med elastik

Stå på en elastik med den ene fod og grib fat om den anden ende med begge hænder. Skift vægtet til foden med elastikken og stå på et ben. Lift det bagerste ben, hælen op mens du bøjer overkroppen fremad og holder ryggen ret gennem hele bevægelsen. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag til modsatte side.

Sæt: 3 , Reps: 12





8. Explosive air squats

Start i en stående position. Fødderne har skulderbreddes afstand og ryggen holdes neutral. Start bevægelsen ved at føre dig bagover som i en dyb knæbøjning. Når du kommer ned i bundposition, hoften under knæet, hopper du op så højt du kan. Hold en neutral ryg gennem hele bevægelsen og hav vægten på hælene.

Sæt: 3 , Reps: 12

